



Jak přežít one man show a nevyhořet

Bio-psycho-sociálně-spirituální přístup k člověku

- **Bio**
 - fyzický stav našeho těla
 - vyspalost/nevyspalost, zdraví/nemoc, dobrá kondička/špatná kondička atd.
- **Psycho**
 - mentální stav našeho těla
 - zvládnání stresových situací, emocionální stav, pocit sebedůvěry atd.
- **Sociálně**
 - stav našich vztahů
 - kvalita rodinných vztahů, vztahů s kamarády, kolegy atd.
- **Spirituální**
 - stav našich hodnot
 - smysl vlastního života, soulad s vlastními hodnotami, soulad s naší vírou at.

Jednotlivé složky jsou **vzájemně propojené**

→ *bolí mě zub* → *jsem vnitřně naštvaný* → *okřiknu nehezky své dítě* → *takhle jsem to nechtěl, tohle nejsem já*

Work-life balance = harmonický stav, kdy je práce v souladu se všemi složkami mého života

Moje poznámky

Jak na tom budu s fyzičkou, když se 10 let nic nezmění? Jak moje práce ovlivňuje moje návyky související s tělesným zdravím? Co mi běží v hlavě po pracovní době? Kolik cíleného úsilí věnuji klíčovým vztahům? Jak se moje hodnoty propisují do konkrétního chování?



Žonglování s míčky života

Ne všechny oblasti jsou v našem životě stejně důležité a stejně křehké.
Work-life balance je o tom umět identifikovat, co je skutečně důležité a co může ustoupit.

Typy míčků

- Skleněné míčky
 - Jejich pád má permanentní dopad a při pádu se rozbijí
 - Nejdůležitější věci v našem životě
 - Nejde odkládat nebo delegovat
- Plastové míčky
 - Při pádu se nerozbijí, ale mohou se deformovat
 - Po pádu budou ležet na zemi dokud je znovu nezvedneme
- Gumové míčky
 - Pád nemá na ně fatální vliv, nezdeformují se
 - Mají dost energie na to, aby se při pádu ještě nějakou dobu pohybovaly
 - Po pádu budou ležet na zemi, dokud je znovu nezvedneme

Moje poznámky

Co si myslím, že jsou moje priority? Čemu věnuji nejvíc času a pozornosti? Jakou oblast přehlížím jen proto, že následky nejsou hned vidět? Kolem čeho chodím po špičkách, i když to ve skutečnosti není důležité? V jaké oblasti si zahrávám s ohněm tím, že ji opakovaně odsouvám?



Práce s vejci

- 1 Kde na škále se nacházím Já jako producent?
- 2 Jaké jsou klíčové oblasti mého života?
- 3 V jakém stavu jsou tyto klíčové oblasti?
- 4 Přiřaďte každé oblasti křehkost
- 5 Kam se chcete v každé oblasti posunout?
- 6 Vyberte jednu oblast pro další práci

Kondice vajec

Perfektní – vynikající kondice

Slušné – je prostor pro zlepšení









Jakžtakž – víte, co je špatné a jak to napravit

Nemocné – vyžaduje okamžitou pozornost

Mrtvé – zcela vyčerpaný nebo ztracený

● Můj současný stav

● Kde chci být za 6 měsíců a myslím, že to je reálné

název vejce	mrtvé		nemocné		jakžtakž		slušné		perfektní	
křehkost vejce										
										
										
										
										
										
										
										
										



Technika OKR

“Objectives - Key Results”

- 1 **stanovení cíle**
„Dosáhnout takové kondice, abych byl přitažlivý pro manželku a zvládal hry s dětmi.”

- 2 **formulace klíčových výsledků**
 1. budu mít six-pack
 2. zhubnu na 75 kg
 3. uběhnu v kuse 3 kilometry
 4. vyjdu do bytu po schodech bez zadýchání

- 3 **vypracování akčních kroků**
 1. zaplatím si předplatné do posilovny
 2. přestanu pít sladké limonády
 3. začnu chodit z práce pěšky
 4. pokaždé když neponesu nákup, půjdu po schodech

Moje akční kroky aneb „a co teď?“

Můj cíl:

Klíčové výsledky

Akční kroky